



# Réseau de traitement des enfants

*Construire ensemble un avenir meilleur*

## Développer la force abdominale et la stabilité du tronc

La force dans les muscles abdominaux permet à chacun de s'asseoir et de se tenir droit sans aide. Lorsque les muscles de l'estomac et du dos sont forts, les bras et les jambes peuvent facilement bouger. Lorsqu'un enfant a une faible force abdominale, il ou elle est susceptible de s'affaisser, de s'appuyer sur des objets, de se fatiguer rapidement et d'avoir des difficultés à coordonner les mouvements. Voici quelques conseils :

### Si vous voyez

L'enfant pose la tête s'appuyant sur le bras ou le bureau lorsqu'il travaille.

### Essayez ceci

- S'assurer que la chaise et le bureau sont de taille appropriée pour l'enfant (pieds touchant le sol ou reposant sur un repose-pied).
- Placer un coussin sur le siège ou faire asseoir l'enfant sur un ballon thérapeutique.
- Se tenir debout avec une planchette presse-papiers ou utiliser un bureau plus grand comme bureau debout.
- L'enfant peut s'allonger sur le ventre s'appuyant sur ses avant-bras.

### Si vous voyez

L'enfant s'allonge sur le sol, les meubles ou sur ses amis pendant les activités au sol.

### Essayez ceci

- Demander à l'enfant de s'asseoir le dos contre le mur.
- Donner des limites visuelles sur le sol (délimiter un espace avec du ruban adhésif ou utiliser un petit tapis, un coussin ou un morceau de tapis) et demander à l'enfant de rester dans cet espace.
- Laisser l'enfant s'asseoir sur une chaise basse.

### Activités de renforcement des muscles abdominaux :

- Postures de yoga (table, pont, superman, planche) et marche imitant un animal à quatre pattes.
- Jouer à la danse figer sur place.
- Activités allongées sur le sol (sur le ventre) soutenu par les avant-bras.
- Chaise / pompes au mur.
- Activités communautaires comme la natation, les arts martiaux, la gymnastique, etc.

### Ressources en ligne :

[Force du tronc](#)

[Marche des animaux](#)



[www.ctnsy.ca](http://www.ctnsy.ca)

**Communiquer  
avec nous**



[www.facebook.com/ChildrensTreatmentNetwork/](https://www.facebook.com/ChildrensTreatmentNetwork/)

[@CTNKids](https://www.instagram.com/CTNKids)

